



当不好心理医生的 不是好教练

记黄浦区卢湾少体校篮球教练刘娇娜

刘娇娜的声音有些沙哑,语速很快,直奔主题:“今天我们聊聊人生。”

——“你觉得人活着有意思吗?”

——“有时候有,有时候没有。”

——“那什么时候没意思?”

——“没完没了做作业、做考卷的时候没有意思。”

——“当你觉得没有意思的时候也要努力,也要向前,这才是真正的人生。”

发问和总结的是刘娇娜,而对方是一个初中生。这样的对话很多,对象也不同。你以为刘娇娜是心理疏导师?而她,却是黄浦区卢湾少体校的一名普通篮球教练。20年,深耕基层,送走一批又一批孩子,“如果体育能让她们懂得如何看待胜负成败,那就是她们的收获,我的满足。”

交心

“我们队里很多学生钢琴十级,跳舞的也很多,为什么她们要来打篮球,你用什么来吸引她们留在篮球场上?”刘娇娜爱思考。体育有着自

己独特的魅力,“它可以改变人的脾气、个性、坚韧度,这对她们的未来有着非常积极的影响。”

开头与她对话的孩子刚来球队时,正在民办小学念书,每次考试都是前几名,是那种觉得自己作业完成度高会通宵重写的人。

过了几年,“别人家的孩子”家中却生了变故。一直照料姐弟两人生活的妈妈得了重症,父亲一边工作,一边接送妻子治疗。女孩眼



小队员运球有模有样

着有些“蔫”了,对课业和训练都生了倦意,成绩也一落千丈。爸爸有些焦头烂额,请求刘教练开导一下自己的女儿。“所以我就和她聊人生,聊未来。我们无法改变生活的沉沉浮浮,只有养成强大的适应力,才能做生活的主人。”想来,不能当好心理医生的教练不是出色的篮球人。

刘娇娜手上有两支队。一支是“小队”,都是二三年级的孩子,为下一届市运会作准备。而“大队”已经初二初三了,课业繁重,训练只能见缝插针。刘娇娜的声带已经坏了,每天要盖过“砰砰砰”的篮球落地声,几乎是嘶吼着给队员讲解。“你看我说话快吧,那是没办法。每个孩子都是放学后过来,最多练到晚上6点半就要回家。所以在有限的时间里,我要给她们最多的东西。”

知遇

与孩子们相处,这位教龄20年的教练已摸索出门道。“对于小小孩,你要平视她们,用她们能听懂的语言来讲解。而对于大孩子,刘教练可能是她们的‘噩梦’。”她笑着打趣自己,“训练就是训练,马虎不得。”寒暑假小球员们一天两练,上午练素质,下午练对抗。每个周末也要训练。这次中秋国庆,大家也没有放一天假。其实,刘娇娜也

心疼,但这些吃苦受累,这些在体育与升学之间的压力平衡,正是她们的收获,“算是提前到来的人生考验吧。”

离开篮球之后,许多孩子都与刘娇娜保持着联系。刘娇娜生日,一位如今已在日本读研究生的学生订了一束鲜花送来,而两人,曾有过一段“惊天动地”的纷争。女生很有篮球天赋,是球队的绝对主力,也像许多才情出众的人一般,生出一丝傲气。“她觉得我上场比赛表现出色,能够得分就行,你为什么还是盯着我。”终于,两人的“矛盾”在一次练习中彻底爆发。一场激烈的争吵,刘娇娜毫不退让,女孩夺门而出,不再来练球。

刘娇娜心中着急也惋惜,可她并不低头,不能在原则问题上退让。而家长反馈,喜爱篮球的女孩不练球的日子变得空落落的,有些不知所措。几个月后的一日,外公领着女孩来到了训练场。老人向刘娇娜深深鞠了一躬表达对多年培养感激:“哪怕不打球了,也要正正式式做个了结。”刘娇娜红了眼睛,女孩也动容,打开心结,两人推心置腹。她又回到了赛场上,又找回了自己的神采飞扬。

二十年,刘娇娜乐此不疲。“能给孩子们上人生一课,我很开心。”
本报记者 华心怡

场外音

说起来,刘娇娜自己就是中国体教结合的第一批“孩子”:她曾是阜新市体校的一员,在省运会后分流,原本有机会去广东的专学院,但刘娇娜还是决定接受向明中学的橄榄枝,来上海念高中。“优秀运动员也能读书,这给了我们另一种选择。”之后,她还考入华东理工大学攻读国际经济与贸易专业,“我发现自己还是运动员脾气,最喜欢的环境始终是赛场。”

不过,赛道却是变了。现在的孩子,选择更多了。送孩子来运动场的绝大多数家长并不会抱着把孩子培养成专业运动员的目的。在竞技之中学会如何面对挫折,在竞技之中学会如何坚持,在竞技之中学会如何与自己和解……体教结合的外延变得更广阔,也让更多普通的孩子受益。体育就是教育,也是当真不假。

类似刘娇娜这样在一线、在基层的教练很多,类似她手下的那些篮球小队员也很多。去竞技场上拼打,在人生舞台扬帆,这将是更强大的新一代中国好儿郎。

体育就是教育

◆ 华心怡

若塔、坎特确认无缘卡塔尔

世界杯来了 众名将伤了

距卡塔尔世界杯开赛仅剩一个月,欧洲足坛却接连传出球员受伤的消息。这两天,效力于利物浦的葡萄牙前锋若塔(见左图 图 IC)和切尔西的法国后腰坎特(见右图 图 IC)先后确认因伤无缘世界杯,加上伤情不明朗的博格巴、沃克、迪马利亚、迪巴拉等名将,世界杯还未开打,伤病阴云已袭来。更奇怪的是,今年“中招”的为何都是名将?

拉等人只能“痛下杀手”。

雪上加霜的是,因为世界杯将在11月开赛,五大联赛需要在秋冬之交“赶”完多轮比赛,以确保整体赛程不会因卡塔尔之旅受到影响。于是,一周双赛乃至七天三赛的“魔鬼”安排便接踵而至。密集的赛程下,人员相对充裕的豪门都有些疲于应付,那些中游乃至下游球队的主力,自然难免咬着牙连续作战的命运,如此一来,原本可以忽略不计的轻伤悄然加重,重点球员无缘世

界杯的概率,自然迅速增加。

两难选择

“我认为范戴克之前在刻意世界杯留力,他并没有专心投入到联赛中,可能是害怕受伤。”利物浦与曼城一战后,加里·内维尔这样点评红军的后防核心。虽然这位曼联名宿的话很多时候都不靠谱,但这一次,他点出了问题的核心。

“我发誓愿意为多特蒙德奉献一切,但在世界杯年,内心多少会有些



想法。”已经因伤错过两届世界杯的罗伊斯毫不避讳地坦承,“一方面,球员需要用更积极的表现,去争取大名单中的位置,但同时,也要考虑受伤的风险。世界杯越临近,很多人都进退两难,因为拼或不拼都可能带来更大的风险,毕竟你的对手未必有世界杯的任务,也不会脚下留情。”

于是,为了赢得世界杯主力位

置而拼尽全力的若塔,在最后时刻梦碎了;8月与热刺一战后便再未登场,期待完全康复后征战世界杯的坎特,最终也因为手术没能站上卡塔尔的赛场;而尽心尽力的迪巴拉和留着力的博格巴,还在与时间赛跑……或许,高风险带来高回报的定律,在这个世界杯年,并不适用。
本报记者 陆玮鑫

密集赛程

所谓能者多劳,翻开正与伤病斗争的球员名录,大多都在五大联赛的顶级球队担任主力,且打的是对奔跑能力和身体机能要求颇高的后腰、边后卫及边锋等位置。对此,英格兰队主教练索斯盖特看得明白:“有些关键位置的球员,面对的赛程太密集,强度又大,若是休息和恢复不充分,受伤风险就会增加。”

作为世界杯参赛队的主帅,索斯盖特对于目前的情况可谓“有心无力”,即便他用尽了各种办法,请求英超各队“善待”即将为国征战的球员,可在联赛、杯赛、欧战等多条战线的成绩压力下,克洛普、瓜迪奥



(见左图 图 IC)

和切尔西的法国后腰坎特(见右图 图 IC)